

10 Methoden zur Stressbewältigung

Jeder Mensch kann bestimmte Übungen und Maßnahmen erlernen, die beim Stressabbau helfen. Folgende Tipps sollten zur Stressbewältigung befolgt werden:

1. **Tipp: Den Stresszustand akzeptieren.**

Die Grundvoraussetzung zur Stressbewältigung besteht darin, den Zustand als solchen anzuerkennen. Manche Menschen reden sich ein, dass es ihnen gut gehe, obwohl sie längst eine Überbelastung spüren. Es ist keine Schande zuzugeben, dass eine bestimmte Situation, berufliche Herausforderungen, Kinder, soziale Verpflichtungen (z.B. die Pflege von Familienangehörigen) oder andere Faktoren einen belasten.

Wer sich über das Ausmaß der eigenen Anspannung klar werden will, der sollte seine Gedanken schriftlich ordnen. Das tägliche Grübeln führt selten zum Ziel, dagegen ist das klare Ausformulieren seiner Sorge auf Papier die beste Grundlage, um das Problem an der Wurzel zu packen. Wer weiß, welche Stressoren für die gefühlte Überforderung verantwortlich sind, der kann anders mit ihnen umgehen.

2. **Tipp: Sich einer Vertrauensperson öffnen**

Der nächste Schritt zur Akzeptanz des Problems ist es, seinem sozialen Umfeld die Erkenntnisse aus der Niederschrift mitzuteilen. Dies sollte zunächst bei einer nahestehenden Person geschehen, mit der man seine Probleme teilen kann. Wenn z.B. der Partner um die Stresssituation weiß, kann er unterstützen und Rat geben. Viele Menschen trauen sich aus falsch verstandener Scham nicht, ihren Nächsten gegenüber zuzugeben, dass sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Aber nur, wer sich anderen öffnet, kann erwarten, dass diese dementsprechend reagieren.

3. **Tipp: Die eigene Einstellung zum Stress umdeuten**

Stress ist immer auch mit subjektiver Wahrnehmung verbunden. Hat man also akzeptiert, dass man sich „gestresst“ fühlt, dann ist es Zeit, an seiner Einstellung hinsichtlich der Veränderlichkeit dieses Zustands zu arbeiten. Die Stressbewältigung durch NLP setzt voraus, dass sich der Betroffene aus dem Stigma des Opfers löst. Oft kann ein neues Bewusstsein durch neue Denkmuster erreicht werden:

- meiden von Formulierungen wie „ich muss“, „ich kann nicht“, „es geht nicht“
- die eigene Verantwortung akzeptieren
- positive Zielsetzungen und Handlungsweisen formulieren wie „ich kann“, „ich will“, „ich werde“

Es geht darum, das Bewertungsmuster für bestimmte Situationen dauerhaft umzudrehen und aus einer unveränderlichen Zwangslage eine selbstbestimmte Aufgabensetzung zu machen. Folgende Schritte helfen dabei, sich nicht länger als Sklave des Stresszustands zu fühlen, sondern selbst das Zepter in die Hand zu nehmen:

A. Perfektionismus offenlegen

Oft ist Stress eine Frage des eigenen Anspruchs. Deshalb ist es sinnvoll, über Extremsätze herauszufinden, mit welchen Katastrophen der Betroffene heimlich rechnet oder wie er unterbewusst Situationen überzeichnet. Dazu dient als Beispiel eine Situation, die zuletzt Stress für den Coachee ausgelöst hat. Der Klient überlegt, welche **Gefühle** dabei ausgelöst wurden. Beispiele für Extremsätze:

- „Ich will immer die Kontrolle über die Situation behalten.“
- „Fehler kommen für mich nicht in Frage.“
- „Ich wollte, dass nichts schief läuft.“
- „Nie sind die Anderen zufrieden mit meiner Leistung.“

B. Bewertung des Empfindens

Es folgt die kritische Auseinandersetzung mit den formulierten Sätzen. Dazu zählt eine Abwägung zwischen realistischen Anforderungen und eigenen Erwartungen.

C. Veränderung durch neue Formulierungen

Wenn man die Extremsätze als solche erkannt hat, dann fällt es leichter, sie umzuformulieren. Obige Beispiele könnten also alternativ lauten:

- „Niemand kann alles steuern.“
- „Kein Mensch ist perfekt.“
- „Ich weiß, dass Fehler passieren können.“
- „Ich wünsche mir mehr Anerkennung meiner Leistung.“

Man sollte vom eigenen Perfektionismus abrücken und dennoch an positive Entwicklungen glauben. Auf Dauer kann die Wiederholung solcher neuen Gedankensätze das Fühlen verändern.

D. Veränderung durch neues Verhalten

Schöne Erlebnisse sind kein Zufall, sondern können bewusst herbeigeführt werden. Eine reine Formulierung von Positivem reicht deshalb nicht aus – man muss die Erfahrung machen. Um solche Momente wahrnehmen zu können, ist es hilfreich, sich für sie zu sensibilisieren und z.B. am Ende eines Tages positive Situationen zu notieren. Das können kleine Dinge sein, z.B. „Kompliment eines Kollegen für meine Arbeit bekommen“ oder große Veränderungen: „Heute gut gelaunt die Kinder von der Kita abgeholt, da ich alle Hausarbeiten rechtzeitig erledigt hatte“. Oft nimmt man diese Alltäglichkeiten als selbstverständlich wahr und erkennt nicht, dass in ihnen der Schlüssel zum positiven Denken und zur Stressbewältigung liegt.

4. Tipp: Sport treiben zur Entspannung

Stress wirkt sich immer auch physisch aus. Deshalb ist es so wichtig, dem Körper mit Sport eine Methode zur Stressbewältigung anzubieten. Denn wenn man sich bewegt, werden Stresshormone abgebaut und gleichzeitig kann sich der Geist durch die Ablenkung für einige Minuten erholen. Wer nicht viel Zeit hat, der glaubt oft, dass Sport ihm zusätzliche Freizeit rauben würde. Tatsächlich hilft er aber, den Alltag besser meistern zu können. Nicht immer muss es der Kurs im Fitnessstudio oder das Training auf dem Fußballplatz sein: Kleine Bewegungseinheiten wie ein Spaziergang,

Treppenlaufen oder Tanzen können Körper und Geist aktivieren und so zum Stressabbau beitragen.

5. **Tipp: Über die Ernährung gegenwirken**

Der Körper hält sich nicht nur über Bewegung, sondern auch durch gesunde Ernährung fit. Oft tendieren Menschen in Stresssituationen dazu, ungesund zu essen, sich Energydrinks oder Kaffee in großen Mengen zuzuführen und dem Körper damit zusätzlich Energie zu entziehen. Wer sich gestresst fühlt, sollte dagegen lieber viel Wasser trinken und zu Produkten greifen, die den Blutdruck senken und die Nerven unterstützen.

Lebensmittel gegen Stress:

- Blutdruck senkende Lebensmittel: Öle mit ungesättigten Fettsäuren (z.B. Rapsöl), Knoblauch, frischer Fisch, wenig Salz, Obst (Bananen, Rosinen, Kiwis, Wassermelonen)
- Vitamin B1 für die Nerven: Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fleisch
-

6. **Tipp: Zeitmanagement betreiben**

Besonders zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz ist das richtige **Zeitmanagement** unerlässlich. Viele Stresssituationen ergeben sich erst aus ungenügender Organisation. Beliebte Methoden, um Stress auszuweichen sind auch Aufschieben, falsche Prioritäten setzen oder das Einplanen von zu wenig Zeit für große Aufgaben. Mit folgenden Tipps kann man sein Zeitmanagement verbessern:

To do Liste erstellen

Alle zu erledigenden Aufgaben müssen erfasst werden.

Hauptaufgaben festlegen

Dazu sollte man bei den anliegenden Aufgabenstellungen **Prioritäten setzen**. Was ist unaufschiebbar? Was ist inhaltlich am wichtigsten?

Fixzeiten bestimmen

Hierfür werden in den Kalender genaue Zeiten für die Erledigung bestimmter Arbeiten eingetragen. Ähnliche Aufgaben fasst man in einem gemeinsamen Arbeitsblock zusammen. Es gilt:

keine Arbeitsblöcke länger als 60 Minuten

anschließend 5-15 Minuten Pause

Hochphasen (8-12 Uhr und 15-19 Uhr) als Hauptarbeitsphasen nutzen

Kalender füllen

Die Planung eines Tages setzt sich aus der Verteilung der Hauptaufgaben und des Kalender-Füllens mit übrigen Aufgaben von der To-do-Liste zusammen.

Störreize identifizieren

Ablenkung ist bekanntermaßen der Feind der Konzentration und somit auch des Zeitmanagements. Deshalb gilt es, sogenannte Störreize zu erkennen, zu minimalisieren oder ganz zu tilgen. Dazu können individuelle Methoden angewandt werden, z.B. das Blockieren bestimmter Social-Media-Accounts in den Arbeitszeiten, das Stummschalten des Telefons usw.

Erregung reduzieren

Um seine Gedanken zu ordnen und auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren, helfen verschiedene [Entspannungstechniken](#):

7. **Tipp: Erlernen von Entspannungstechniken als Selbsttherapie**

Man kann dem Stress ganz bewusst Entspannungsphasen entgegensetzen. Diese können in den Alltag integriert werden und sind von jedermann erlernbar. Sie helfen dabei, sich von der Umwelt zurückzuziehen, sich auf die Lösung eines Problems zu fokussieren oder einfach nur neue Energie zu gewinnen. Folgende Entspannungsübungen zur Stressbewältigung sind empfehlenswert:

Traumreisen

Dieses Training eignet sich besonders gut für Anfänger, die Entspannungstechniken erlernen wollen. Es gibt zahlreiche CDs, welche Betroffene bei dieser Übung unterstützen können.

Mentales Training

Beim mentalen Training lernt der Coachee durch die geistige Vorwegnahme der Belastung, wie er mit dieser umgehen kann. Da er in der Theorie Lösungsmuster für Stressmomente findet, die der Coach ihm mit steigendem Schwierigkeitsgrad näher bringt, kann er diese später in der Realität anwenden.

Hypnotherapie

Mit Hypnosetechniken kann der Klient zur Entspannung finden. Dies wird durch die Stärkung persönlicher Kompetenzen und [Ressourcen](#) durch den Coach erreicht. Indem kritische Situationen durchgespielt werden, lernt der Betroffene den Umgang mit Stress. So werden seine Souveränität und sein subjektives Wohlbefinden gefördert. Dies führt häufig dazu, dass der Gesundheitszustand des Klienten sich verbessert. Manchmal kann das Erlernen der [Selbsthypnose](#) eine Möglichkeit sein, diese Technik noch umfänglicher zu nutzen.

Gedankenstopp

Mit dieser Technik lernt der Coachee, dem eigenen Denken Grenzen zu setzen. Wenn er sich mit einem Gedankenkarussell überfordert fühlt, kann er aussteigen und die Situation neutral bewerten.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine grundlegende Technik, um muskuläre Spannungen zu beeinflussen. Indem der Coachee bestimmte Bereiche seines Körpers zunächst an- und dann entspannt, wird nach und nach ein gelöster Gesamtzustand erreicht.

Autogenes Training

Bei dieser Entspannungsmethode lernt der Klient mit suggestiven Formeln nach und nach den gesamten Körper zu entspannen. Typische Formeln sind z.B. „Mein rechter Fuß wird schwer“, „Mein Körper sinkt in den Boden“ etc. So kann eine umfassende Tiefenentspannung erreicht werden.

Meditation

Meditation wie sie z.B. auch im Yoga praktiziert wird, ist eine Entspannungsmethode für Fortgeschrittene. Durch die Konzentration auf ein Bild, ein Wort, einen Ton oder ein Mantra erreicht der Betroffene nach und nach einen geistigen Zustand der ideale Weise alle Körperlichkeit hinter sich lässt.

o

8. Tipp: Erholungsmomente nutzen

Dem negativen Empfinden Positives entgegen zu setzen, funktioniert auch, indem man die Erholungssignale ernst nimmt und sich Zeit für sich selbst zugesteht. Dabei können die Tätigkeiten zur Erholung unterschiedlich sein: Manch einer hört gerne Musik, andere lesen oder sehen fern. Auch das bewusste Nichts-Tun will erlernt sein und sollte nicht vernachlässigt werden.

Erholung bringen auch Unternehmungen mit Freunden oder der Familie. Soziale Kontakte machen glücklich und schaffen ein Bewusstsein dafür, dass man selbst nicht der Einzige ist, der von Stresssituationen heimgesucht wird.

9. Tipp: Lieber explodieren als implodieren

Wer erkannt hat, dass er sich gestresst fühlt, tendiert oft dazu, diesen in sich hinein zu fressen. Oftmals ist aber das Gegenteil die beste Medizin: Wer seinen Emotionen freien Lauf lassen kann, der fühlt sich hinterher besser. Nach dem Psychologen Johann Beran ist die „Affenmethode“ dabei empfehlenswert: Die Anspannung, die sich im Körper bei Stress aufbaut, muss sich Bahn brechen. Dazu empfiehlt er z.B. in Überforderungssituationen kurz aufzuspringen, in einen Boxsack zu schlagen oder eine Treppe hinaufzurennen. So wird das Stresshormon Cortisol abgebaut, welches die Arbeitsvorgänge im Gehirn blockiert. Statt ständig Druck in sich aufzunehmen, ist also ein gesunder Affenschrei von Zeit zu Zeit eine gute Methode zur Stressbewältigung.

10. Tipp: Stress als solchen kommunizieren

Nicht nur das private Umfeld sollte wissen, wenn jemand unter Stress leidet – auch im Beruf ist es sinnvoll, zu kommunizieren, wenn man sich mit einer Aufgabenstellung überfordert fühlt. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Es ermöglicht dem Chef, Aufgaben anders zu verteilen und kann im Gegenteil **Selbstbewusstsein** ausstrahlen. Wenn beispielsweise ein Kollege sagt: „Die Ansprüche sind zu hoch.“, dann wird man ihn nicht zwangsläufig für unterqualifiziert halten. Vielmehr zeugt das von einer realistischen Selbsteinschätzung des Mitarbeiters und der Vorgesetzte ist wahrscheinlich froh, die Leistungsfähigkeit seiner Angestellten zu erhalten, indem er etwas an den Arbeitsbedingungen ändert. Dazu bedarf es Mut von Seiten des Betroffenen – eine klare **Kommunikation** ist aber immer Selbstschutz und die beste Vorsorge gegen Dauerstress.